

2024年9月の献立表

港区立青山中学校

日	主食	皿 人数	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質
2月	海南チキンライス 根菜サクサクサラダ 坦々スープ	3	○	牛乳 鶏肉 鶏肉 赤みそ 世界の料理：シンガポール	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉 上白糖 緑豆春雨 ごま 白ごま	玉ねぎ グリンピース しょうが 長ねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう れんこん ブラックマッペもやし 水菜	779 kcal
		3					33.4 g
3火	ポークカレーライス じゃこと大根のサラダ 果物（冷凍みかん）	2	○	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 グリンピース 大根 きゅうり 冷凍みかん	854 kcal
		4					30.6 g
4水	麻婆野菜丼 青梗菜としめじのスープ 和風ポテトサラダ	3	○	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 ツナ	精白米 油 上白糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 白ごま	人参 玉ねぎ なす ビーマン 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ほんしめじ チンゲンサイ きゅうり	788 kcal
		4					29.5 g
5木	揚げパンきな粉 ハンガリアンシチュー グリーンサラダ 果物（梨）	3	○	牛乳 きな粉 豚肉 チーズ	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン 梨	772 kcal
		4					29.5 g
6金	炒めそば五目あんかけ フルーツポンチ もやしの風味和え	3	○	牛乳 豚肉 なたと 寒天	油 中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 はちみつ ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 しょうが 長ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁 きゅうり ブラックマッペもやし	754 kcal
		4					29.6 g
9月	吹き寄せご飯 鶏肉の唐揚げ 小菊かまぼこ小松菜のすまし汁	3	○	牛乳 鶏肉 鶏肉 かまぼこ わかめ 行事食：重陽の節句	精白米 もち米 栗 さつま芋 油 でん粉 薄力粉	たけのこ 人参 干しいたけ しめじ グリンピース にんにく しょうが 大根 小松菜	816 kcal
		4					29.8 g
10火	豚キムチ丼 春雨と白菜のスープ 豆乳寒天黒蜜きなこがけ	2	○	牛乳 豚肉 鶏肉 寒天 豆乳 きな粉	精白米 米粒麦 油 三温糖 白ごま ごま油 でん粉 春雨 上白糖 黒砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ キムチ 人参 白菜	799 kcal
		4					30.7 g
11水	黒砂糖パン 夏野菜のミートグラタン 野菜入りコーンクリームスープ	2	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	黒砂糖パン ベーネ 油 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース スッキーニ なす キャベツ クリームコーン しょうが パセリ	817 kcal
		3					32.7 g
12木	青じそご飯 切干し大根の卵焼き 筑前煮 なめこ汁	3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 わかめ 赤みそ 白みそ 郷土料理：福岡県	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 里芋 三温糖	切干し大根 にんにく しょうが 長ねぎ さやいんげん 人参 れんこん 干しいたけ ごぼう 大根 なめこ	796 kcal
		4					34.1 g
13金	ご飯 油淋鶏 とうがんのそぼろ煮 キャベツの味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ	精白米 油 薄力粉 でん粉 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 冬瓜 人参 こねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ	789 kcal
		4					31.9 g
17火	秋のご飯 サバの立田揚げ すまし汁 お月見団子	3	○	牛乳 さば かつお節 わかめ 行事食：中秋の名月	精白米 もち米 さつま芋 でん粉 薄力粉 油 葱 上白糖 白玉粉 上新粉 三温糖	人参 干しいたけ しめじ グリンピース しょうが 大根 えのき こねぎ	835 kcal
		4					32.3 g
18水	セルフチキンバーガー コールスローサラダ 野菜と豆のトマトスープ 果物（梨）	3	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆	ミルクパン バター 油 上白糖 じゃが芋	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 トマト缶 梨	738 kcal
		4					33.1 g
19木	豚肉と白菜の和風あんかけ丼 じゃが芋のそぼろ煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁	3	○	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 えのき グリンピース 水菜	822 kcal
		4					30.9 g
20金	ご飯 鮭とコーンの味噌焼き 焼きビーフン けんちん汁	3	○	牛乳 さけ 赤みそ ハム 油揚げ	精白米 バター 三温糖 ビーフン ごま油 油 里芋 でん粉	白菜 長ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ 大根 しめじ	728 kcal
		4					32.3 g
24火	きのこピラフ 魚のパン粉焼き ラタトゥユ マカロニスープ	3	○	牛乳 鶏肉 さけ チーズ ベーコン	精白米 米粒麦 バター 油 オリーブ油 パン粉 じゃが芋 上白糖 マカロニ	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ 赤ビーマン グリンピース にんにく スッキーニ なす トマト缶 白菜 人参	777 kcal
		5					34.7 g
25水	ご飯 鶏の黒酢照り焼き 大根と小松菜のゴマ炒め 豚汁	3	○	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 ごま ごま油 じゃが芋 こんにゃく	しょうが 大根 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ	729 kcal
		4					30.0 g
26木	味噌ラーメン キャベツの塩昆布和え 大学芋	3	○	牛乳 豚肉 赤みそ 塩昆布	中華麺 油 ごま油 さつま芋 油 三温糖 水あめ 黒ごま	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブラックマッペもやし にら ホールコーン キャベツ	852 kcal
		4					25.0 g
27金	豚肉とレタスのチャーハン 中華風パリパリサラダ 中華風コーンスープ	3	○	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 油 ワンタンの皮 油 ごま油 ごま 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 人参 長ねぎ レタス グリンピース きゅうり ブラックマッペもやし クリームコーン ホールコーン	746 kcal
		3					24.6 g
30月	ご飯 鯖の味噌煮 もやしと小松菜のゴマ酢和え 沢煮椀	3	○	牛乳 さけ 赤みそ 豚肉	精白米 三温糖 ごま	しょうが 人参 小松菜 ブラックマッペもやし 大根 ごぼう えのき こねぎ	722 kcal
		4					33.3 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆